

～笑いあり！汗あり！健康あり！～

阿育苑敬老・大運動会



9月16日～21日の1週間で敬老・運動会を開催しました。
競技が始まると20歳くらい若返ったような動きで競い合い・協力し合うことができました！運動会では楽しく運動量が確保できたり、脳の活性化や、普段お話をあまりされたことが無い人とでもお話を楽しまれたり、季節を感じていただいたりたくさんの効果があります。10月は紅葉狩りを兼ねて苑外散歩です♪
また16日は敬老の日ということで日頃の感謝を込めて特製うちわを作成しました！素敵な写真付きなのでぜひご覧ください😊